Fertiggerichte + Suppen
----
1. Schlemmerland Alaska-Seelachs in Senfsauce, 100 g = 1,7 Points, ganze Pack./450 g = 7,4 Points
2. Schlemmerland Hähnchenfiletstücke chinesisch süß-####, 100 g = 1,4 Points, ganze Pack./450 g = 6,3 Points
3. Schlemmerland Schaschlikpfanne, 450 g Packung = 6,5 Points
4. Schlemmerland Putenfiletstücke Försterin, 450 g Packung = 6,8 Points
5. Pottkieker Bohnen-Eintopf, 100 g = 1,5 Points, ganze Dose/800 g = 12 Points
6. Pottkieker Linsen-Eintopf, 800 g Dose = 12,8 Points, 100 g = 1,6 Points
7. amica Gulaschsuppe, 400 ml Dose = 3,3 Points
8. finesse Hühnersuppe Hong-Kong, 400 ml Dose = 4,2 Points
9. finesse Französische Zwiebelsuppe, 400 ml Dose = 1,3 Points
10. delikato Fixgericht Mexico, 350 g Glas = 4,7 Points
11. delikato Fixgericht süß-####, 350 g Glas = 5,6 Points
12. Pizza Casa Pizza-Frischteig mit Tomatensoße,
1 Packung = 21 Points (reicht für ganzes Blech)

Geflügelprodukte
----
1. Gut "Drei Eichen" Chicken Chips, 100 g = 2,5 Points
2. Delikatess Hähnchenbrustfilet (versch. Sorten), 2 Scheiben/20 g = 0,5 Points
3. Chicken Wings, 100 g = 5 Points
4. Ponnath Geflügelfiletroulade, 150 g Packung = 6 Points
5. Sander Putenfiletstreifen gebraten, 150 g Packung = 4,5 Points
6. Hähnchenbrustfilets Aufschnitt 3 Scheiben = 0,5 P.
7. Geflügelaufschnitt "Intermezzo" 2 Scheiben = 0,5 P.
8. Delikat Putenbrust Natur 100 g = 2 Punkte (4 Schb. drin)
9. Dorfglück Truthahn Salami 100 g = 8 Punkte (pro Scheibe 0,5 P.)

Müsliriegel
----
1. Gletscherkrone Choco Rice, 1 Riegel/23 g = 2,3 Points
2. Gletscherkrone Fitness Riegel Haselnuss, 1 Riegel/50 g = 6 Points
3. Gletscherkrone Fitness Riegel Mandel, 1 Riegel/50 g = 5,5 Points
4. Gletscherkrone Müsli-Riegel Cocos, 1 Riegel/25 g = 2 Points
5. Gletscherkrone Müsli-Riegel Haselnuss, 1 Riegel/25 g = 2 Points
6. Gletscherkrone Müsli-Riegel Traube, 1 Riegel/25 g = 2 Points
7. Gletscherkrone Müsli-Riegel Vollmilch Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
8. Gletscherkrone White Flakes, 1 Riegel/27 g = 2,7 Points
9. Gletscherkrone Honey Balls, 1 Riegel/23 g = 2,3 Points

Käse, Brotaufstrich + Milchprodukte
----
1. Danland Foods Jogging Schnittkäse aromatisch + leicht,
1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
2. Danland Foods Jogging Schnittkäse herzhaft + leicht,
1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
3. Danland Foods Jogging Schnittkäse nussig + leicht,
1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
4. Watermann Feinkost Pikanter Brotaufstrich (Gemüse oder Thunfisch),
100 g = 8 Points

5. Börner-Eisenacher Schinken Kräuter Pastete, 100 g Packung =
6 Scheiben = 2,5 Points
6. Börner-Eisenacher Schinken Paprika Pastete, 100 g Packung =
6 Scheiben = 2,5 Points
7. HMU Quarkissimo Ananas, 125 g Becher = 2 Points

Wurst
----
1. Gut Drei Eichen Hinterschinken in Aspik, 25 g Scheibe = 0,5 Points

Für alle die interessiert sind hier eine Liste mit Aldi Produkten (Aldi-Süd):

Fix-Produkte + Suppen
----
1. Lachende Köchin Fix für Braten & Rouladen, 1 Tüte/50 g = 4 Points
2. Lachende Köchin Eiermuschelnsuppe mit Gemüse, 2 Teller/250 ml = 1,1 Points
3. Bill Collins Gulasch-Suppe, 1 Dose/400 ml = 4 Points

Teigwaren + Knödel
----
1. Delikato Fleischtortellini (Frischetheke), 1 Pack./400 g = 15,33 Points
2. Alino Fusilli Teigwaren, 100 g roh = 6 Points, 100 g gekocht = 2,5 Points
3. Everkorn 12 Knödel halb & halb, pro 100 g = 1,5 Points

Fleisch- + Geflügel-Produkte
----
1. Feine Schmälzle Delikatess Leberwurst, ganze Packung = 100 g = 10 Points
2. Kupfer Intermezzo Geflügelfiletroulade, 100 g = 4,5 Points
3. Kupfer Intermezzo aus Putenbrustfilet, 100 g = 2 Points
4. Kupfer Delikateß Putenbrust, 100 g = 1 Points, 1 Scheibe/25 g = 0,5 Points
5. Ponnath Leberkäse bayerische Art feingebacken, 100 g = 29,5 Points
6. Ponnath Leberkäse bayerische Art grobgebacken, 100 g = 22,5 Points
7. Bill Collins Hot Dogs-Würstchen , 1 Wurst = 2,5 Points
8. Schulte Bockwurst, 100 g = 7,5 Points
9. Hähnchenbrust Classic Delikatess, 150 g = 2,25 Points

Käse
-----
1. Vital Kräuter Frischkäse, 100 g = 2,5 Points, 1 EL = 0,375 Points
2. Vital Frischkäse, 100 g = 2,5 Points, 1 EL = 0,375 Points
3. Jogging Weichkäse, 1 Portion/50 g = 2 Points
4. Jogging Schnittkäse, 1 Scheibe/17 g = 1 Point
5. Jogging Frischkäse Knoblauch, 150 g = 8 Punkte

Milchprodukte
----
1. Milfina Joghurt fettarmer, 500 g Becher = 5 Points
2. Grazil Joghurt, 150 g = 2 Points
3. Joghurt 0,2 % Fett = 2 Points
4. Biac Aktivdrink = 3,5 Pionts
5. Desira Quark-Dessert mit Frucht, 1 Becher/100 g = 2,5 Points
6. Desira Vanille Joghurt, 1.000 g Eimerchen, 100 g = 2 Points
7. Desira Stracciatella Joghurt, 1.000 g Eimerchen, 100 g = 2 Points

8. Desira Royal Feine Quark-Creme, 1 Becher/200 g = 5,5 Points
9. Desira Genießerjoghurt mild, 4 Korn mit Obst, 250 g = 5 Points
10. Quarkissimo Pfirsisch (Schlemmer-Quark mit 0,1 % Fett), 4er Pack,
1 Becher 2 Points
11. 0,1 % Fett Joghurt, 1 Becher/150 g = 2,25 Points
12. Premium Joghurt 200 g = 4 Points

Gemüse + Tiefkühlprodukte
----
1. Bratkartoffeln, pfannenfertig gegart, 100 g = 1,5 Points
2. Gartenkrone Rahmspinat, 1 Packung/450 g = 4,5 Points, 100 g = 1 Point
3. Gartenkrone Buttergemüse TK, 100 g = 2 Points
4. Primana Putenrahmgeschnetzeltes (TK), 1 Packung/450 g = 8 Points
5. Hähnchenfilet-Stücke (TK), chin. süß-####, 450 g Packung = 5 Points,
100 g = 1,1 Points
6. Gut Weissenhaus Putenfilets im Basilikum-Käse-Mantel,
500 g Packung = 11,5 Points
7. Paella TK, 750 g Packung, 100 g = 2,5 Points
8. Riggano Familienpizza Schinken , Packung 1.000 g = 37,5 Points
9. Kartoffel-Knuspertaschen mit Emmentaler und Bechamelsauce,
Stück 60 g = 2 Points
10. Kartoffel-Knuspertaschen mit Spinat und Mozarella, Stück 60 g = 2,5 Points
11. TK Pfannengemüse;Asiatisch; ½ Beutel = 3,5 Points
12. TK Pfannengemüse;Italienisch; ½ Beutel = 5 Points
13. TK Pfannengemüse;Feinschmecker; ½ Beutel = 6,5 Points
14. Hähnchenfilet;Hawai; pro Stück 3,5 Points

Backwaren
----
1. Mikes Backwaren GmbH Chiabatta mit Oliven , 100 g = 5 Points
2. Wefa Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe/62,5 g = 2 Points
3. Vollkornknäcke, 1 Scheibe = 0,5 Points
4. Meierbaer Bio -Dinkel-& Grünkern-Brot, 100 g = 3 Points
5. Meierbaer Bio-Dreikorn-Brot, 100 g = 3 Points
6. Bruschetta, 100 g = 4,5 Points

Müsli & Co.
----
1. Knusperone Müsli Riegel Cranberry, 1 Riegel = 1,75 Points
2. Knusperone Müsli Riegel Schoko-Orange, 1 Riegel = 2,13 Points
3. Knusperone Müsliriegel Knuspy Schoko-Banane, 1 Riegel = 2 Points
4. Knusperone Müsliriegel Knuspy Schoko-Kokos, 1 Riegel = 2,5 Points
5. Knusperone Choco Rice Riegel, pro Riegel/23 g = 2,5 Points
6. Knusperone White Flakes, 1 Riegel/27 g = 2,5 Points
7. Knusperone/Brüggen Vollkorn Früchtemüsli, 100 g = 5,5 Points
8. Knusperone Honey Wheat , 100 g = 6,5 Points
9. Knusperone Honey Wheat Riegel, 1 Riegel = 2,3 Points
10. Schokomüsli, 1 EL = 0,5 Points

Marmelade/Brotaufstrich
----

1. Ahrens Konfitüre Aprikose light, 100 g = 1,9 Points, 430 g Glas = 8,1 Points
2. Ahrens Konfitüre Erdbeere light, 100 g = 1,9 Points , 430 g Glas = 8,1 Points

Salatprodukte
----
1. Auehof Asiatischer Salat, 100 g = 2 Points, ganzer Becher = 400 g = 7,5 Points
2. Italien-Dressing, klar = 100 g = 1 Point

Sonstiges
----
1. Choceur Keks und Schokolade, 1 Riegel/30 g = 3,6 Points
2. Easy Chips, 30 % weniger Fett, 30 g = 2,4 Points, 100 g = 8 Points
3. süssli Light-Multivitamin-12-Fruchtnektar, 1 Glas/250 ml = 1 Point
4. Traubensaft, 100 ml = 1 Point
5. Dill-Sahne-Heringsfilet, 400 g Becher, 100 g = 5,5 Points

Aldi-Nord Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Fertiggerichte + Suppen

1. Schlemmerland Alaska-Seelachs in Senfsauce, 100 g = 1,7 Points, ganze Pack./450 g = 7,4 Points
2. Schlemmerland Hähnchenfiletstücke chinesisch süß-sauer, 100 g = 1,4 Points, ganze Pack./450 g = 6,3 Points
3. Schlemmerland Schaschlikpfanne, 450 g Packung = 6,5 Points
4. Schlemmerland Putenfiletstücke Försterin, 450 g Packung = 6,8 Points
5. Pottkieker Bohnen-Eintopf, 100 g = 1,5 Points, ganze Dose/800 g = 12 Points
6. Pottkieker Linsen-Eintopf, 800 g Dose = 12,8 Points, 100 g = 1,6 Points
7. amica Gulaschsuppe, 400 ml Dose = 3,3 Points
8. finesse Hühnersuppe Hong-Kong, 400 ml Dose = 4,2 Points
9. finesse Französische Zwiebelsuppe, 400 ml Dose = 1,3 Points
10. delikato Fixgericht Mexico, 350 g Glas = 4,7 Points
11. delikato Fixgericht süß-sauer, 350 g Glas = 5,6 Points
12. Pizza Casa Pizza-Frischteig mit Tomatensoße, 1 Packung = 21 Points (reicht für ganzes Blech)

Geflügelprodukte

1. Gut "Drei Eichen" Chicken Chips, 100 g = 2,5 Points
2. Delikatess Hähnchenbrustfilet (versch. Sorten), 2 Scheiben/20 g = 0,5 Points
3. Chicken Wings, 100 g = 5 Points
4. Ponnath Geflügelfiletroulade, 150 g Packung = 6 Points
5. Ponnath Intermezzo Putenbrust, 3 Scheiben/15g=0,5 Points
6. Sander Putenfiletstreifen gebraten, 150 g Packung = 4,5 Points
7. Hähnchenbrustfilets Aufschnitt, 3 Scheiben = 0,5 P.
8. Geflügelaufschnitt "Intermezzo", 2 Scheiben = 0,5 P.
9. Delikat Putenbrust Natur, 100 g = 2 Punkte (4 Schb. drin)
10. Dorfglück Truthahn Salami, 100 g = 8 Punkte (pro Scheibe 0,5 P.)
11. Truthahn Paprika Mortadella, 2 Scheiben sind 13 g und haben 0,5 Punkte, 3 Scheiben 1 Punkt, 4 Scheiben 1,4 Punkte

12. Westfalenhof Putenbrust mit Kräutern/natur/indisch (100 g), 100 g enthalten 110 kcal/2g Fett = 2 Pts.

Wurst-Produkte

1. Gut Drei Eichen Koch-Hinterschinken (200 g), 100 g enthalten 109 Kcal/3g Fett = 2 Pts.
2. Salami 1a Leichte Linie, 4 Scheiben mit gesamt 16 g hat 1 Punkt, 2 Scheiben mit gesamt 8 Paunkte sogar nur 0,5 Punkte

Müsli & Co

1. Gletscherkrone Choco Rice, 1 Riegel/23 g = 2,3 Points
2. Gletscherkrone Fitness Riegel Haselnuss, 1 Riegel/50 g = 6 Points
3. Gletscherkrone Fitness Riegel Mandel, 1 Riegel/50 g = 5,5 Points
4. Gletscherkrone Fitness Riegel Apfel, 1 Riegel/50 g = 3 Points
5. Gletscherkrone Müsli-Riegel Cocos, 1 Riegel/25 g = 2 Points
6. Gletscherkrone Müsli-Riegel Haselnuss, 1 Riegel/25 g = 2 Points
7. Gletscherkrone Müsli-Riegel Traube, 1 Riegel/25 g = 2 Points
8. Gletscherkrone Müsli-Riegel Vollmilch Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
9. Gletscherkrone White Flakes, 1 Riegel/27 g = 2,7 Points
10. Gletscherkrone Honey Balls, 1 Riegel/23 g = 2,3 Points

Käse, Brotaufstrich + Milchprodukte

1. Danland Foods Jogging Schnittkäse aromatisch + leicht, 1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
2. Danland Foods Jogging Schnittkäse herzhaft + leicht, 1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
3. Danland Foods Jogging Schnittkäse nussig + leicht, 1 Scheibe/22 g = 1,5 Points
4. Jogging Frischkäse Kräuter, 2TL/10g=0,5Points
5. Jogging Frischkäse Pikante Kräuter, 5L/10=0,5Points
6. Jogging Französischer Weichkäse, 1Portion/50g viertel=2Points
7. Alpenmark Chester Käse, würzig pikant, 1Scheibe/20g=1,5 Points
8. Watermann Feinkost Pikanter Brotaufstrich (Gemüse oder Thunfisch), 100 g = 8 Points
9. Börner-Eisenacher Schinken Kräuter Pastete, 100 g Packung = 6 Scheiben = 2,5 Points
10. Börner-Eisenacher Schinken Paprika Pastete, 100 g Packung = 6 Scheiben = 2,5 Points
11. HMU Quarkissimo Ananas, 125 g Becher = 2 Points
12. Grazil Fruchtjoghurt alle Sorten, 1 Becher 150g=2 Points
13. Grazil Fruchtdessert alle Sorten, 1 Becher 150g=2,5 Points
14. Grazil Genußdessert Vanille auf Erdbeere 0,1% (150 g), 100 g enthalten 95 kcal/0,1g Fett = 1,5 Pts.
15. Grazil Genußdessert Vanille auf Pfirsich 0,1% (150 g), 100 g enthalten 96 kcal/0,1g Fett = 1,5 Pts.
16. trink-frühstück Beerenmix (500 g), 100 g enthalten 82 kcal/0,9g Fett = 1,5 Pts.
17. Milsani reine Buttermilch, 1Becher/500g=4Points

Fischprodukte

1. Räucherlachs von Delikato, 1Scheibe/20g=0,5Points

Sonstiges

1. Remoulade von Delikato, 1TL=1Point
2. Leichte Salatcreme von Delikato, 1TL=0,5Point
3. Vitalgebäck von Otten, (100g=12,5Points) 2 Kekse 12,5g=1,5Points
4. Ibu Easy Chips mit 30% weniger Fett mit 150g, 100 g haben 10 Punkte
5. Tropical Island 1 Tüte mit 200 g hat 9,5 Punkte

Lidl Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Kurzgerichte

1. LeChef Geflügelsticks, Packung/300 g = 10,5 Points, 100 g = 3,5 Points
2. LeChef Jägertopf, Packung/300 g = 4,5 Points, 100 g = 1,5 Points
3. LeChef Putenmedaillons mit Kartoffeln, 300 g = 6 Points, 100 g = 2 Points
4. riso fino Chicken Curry, (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 15,5 Points, 100 g = 2,3 Points
5. riso fino Mexican Style, (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 13,4 Points, 100 g = 2 Points
6. riso fino Milchreis, (Päckchen für 500ml Milch (Milchpoints noch dazurechnen!!!)= 8 Points, 100 g = 6,4 Points
7. riso fino Mixed Vegetables Mushroom, (Päckchen + 500ml Wasser) zubereitet = 15,3 Points, 100 g = 2,3 Points
8. Lidl Nasi Goreng (mit etwas Wasser statt Butter in Teflonpfanne), 750 g = 10 Points, 100 g = 1,5 Points
9. Maitre Jean-Pierre Schinken-Baguette, Pack./750g (6 Stück) = 35,25 Points, 1 Stück = 5,8 Points
10. Maitre Jean-Pierre Salami-Baguette, Pack./750g (6 Stück) = 27 Points, 1 Stück = 4,5 Points

Milchprodukte

1. Yosana Vanille Jogurt, 100gr = 2,4 points
2. Milbona Light & fine (Schmelzkäse-Scheiben), 1 Scheibe/20 g = 1 Point

Backwaren

1. Knusperleichte Scheibe, 250g Paket = 15,5 Punkte, 100 g = 6,5 Punkte, 5 g (1 Scheibe) = 0 Punkte

Geflügel-Produkte

1. Truthahn Bierschinken (8 Scheiben), 125g = 4,5 Points / pro Scheibe 0,6 Points
2. Truthahn Gemüsewurst (10 Scheiben), 100g = 4,5 Points / pro Scheibe 0,5 Points
3. Gut Frielingshof Hähnchen Nuggets, Pack./500g = 11 Points, 100g = 2,2 Points
4. Gut Frielingshof Hähnchen Brustfilet, Pack./500g = 8 Points, 100g = 1,6 Points
5. Gut Frielingshof Puten Filets, Packung/500g = 33 Points, 100g = 6,6 Points

Wurst-Produkte

1. Salami 1a, 100g (28 kleine Scheiben) = 8 Points / 2 Scheiben = 0,6 Points
2. Delikatess Hinterkochschinken, 100g = 121 kcl und 5 g Fett = 2,5 Points, Pack. 8 Scheiben / 200 g = 5 Points

Fischprodukte

1. Lidl Forellenfilets, eingeschweisste Packung 125 g = 3 Punkte
2. La Caldera Calamares, Packung/500g = 21 Points, 100g = 4,2 Points

Saucen:

1. Chef-Koch Spaghetti Napoli, Packung/50g = 3 Points
2. Chef-Koch Spaghetti Bolognese, Packung/50g = 3,5 Points
3. Knorr Käse Sauce, Packung/50g = 1,25 Points

4. Knorr Tomaten Käse Sauce, Packung/50g = 1 Point
5. Knorr Nudel Broccoli-Auflauf, Packung/50g = 5 Points
6. Knorr Puten-Geschnetzeltes, Packung/50g = 5 Points
7. Knorr Paprika-Rahmschnitzel, Packung/50g = 3,5 Points

Plus Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind neuer als die Anfangsliste vom Plus!

Müsli & Co

1. Nusetti "ähnlich Hanuta", 1 Stück 3 Points
2. Leckermatz Müsli Riegel Haselnuss, 1 Riegel/25 g = 2,5 Points
3. Leckermatz Müsli Riegel Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
4. Leckermatz Müsli Riegel Weisse Schoko, 1 Riegel/25 g = 2 Points
5. Leckermatz Wheat & Nut (Cornflakes), 1 Portion/50 g = 3,5 Points
6. Fit & Aktiv White Flakes Riegel, 1 Riegel/27 g = 2,5 Points

Milchprodukte

1. Fitkäse Nussig - 10%, 1 Packung/200 g = 9,36 Points

Geflügelprodukte

1. Frischeria Huhn Szechuan, 1 Packung/400 g = 8,69 Points

Penny-Markt Produkte

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Geflügel-Produkte

1. Wiesenhof Geflügelbratwurst, pro Bratwurst (die sind wirklich groß) = 3,9 Points

Milchprodukte

1. Schokopudding mit Sahne = 3 Points.
2. Schominu Pudding (ähnlich wie Monte von Zott) 1 kleiner Becher = 3 Points,
3. Schoko-Trunk 500ml Trinkpäckchen = 8 Points
4. H-Schlagsahne 200g (rosa Becher) = 16,5 Points
5. Joghurt "Vit Balance 0,1 % Fett" von elite, 100 gramm = 84 kcal; 0,1 g Fett, 1 Becher = 150 Gramm = 2 Points

Käse **(auch ein Milchprodukt)**

1. Louis dÓr Frischkäse, 100g = 262 kcal; 25g Fett, 15g = 1 Points

Wurst-Produkte

1. Delikateß Leberwurst fein, 100g = 374 kcal; 34,8g Fett, 10g = 1 Point s

McDonalds:

Egg Mc Muffin, 100g, kcal=267, Fett=13.4g, Port.=140g, Points=8,5
Ham&Eggs, 100g, kcal.=218, Fett=11.24g, Port.=200g, Points=10
Mc.Croissant Frühstück, 100g, kcal=327, Fett=19,4g, Port.90g, Points=7
Sweet Breakfast, 100g, kcal.=425, Fett= 25,4g, Port.110g, Points=11

Cheeseburger, 100g, kcal.=262, Fett=10,8g, Port.120g, Points=6,5
Hamburger, 100g, kcal.=247, Fett= 8,5g, Port.100g, Points=5
Hamburger Royal TS, 100g, kcal.=228, Fett= 13,8g, Port.250g, Points=13,5
Big Mäc, 100g, kcal.=233, Fett=10,5g, Port.210g, Points=10,5
Fischmäc, 100g, kcal.=273, Fett=13,9g, Port.145g, Points=9
Mc.Rib, 100g, kcal.=233, Fett=10,5g, Port.210g, Points=10,5
Gemüse Mäc, 100g, kcal.=232, Fett= 12,2g, Port.200g, Points=10,5
Mc.Chicken, 100g, kcal.=243, Fett= 11g, Port.180g, Points=9,5

Chicken Mc Nuggets 6er(ohne Sauce), 100g, kcal= 202, Fett= 11g, Port.100g, Points= 4,5
Sauce dazu:
Curry: 100g, kcal=159, Fett= 1,3, Port.30g,Points=1
Süß-sauer: 100g; kcal=176, Fett=1g, Port.30g, Points=1
Barbecue: 100g, kcal=166, Fett= 1g, Port.30g,Points=1

Chefsalat: 100g, kcal=93, Fett=5,4g, Port.160g, Points=3,5 (ohne Sauce, Nährwerte nur auf den Verpackungen)
Caesar`s Chicken Salad, 100g, kcal=80; Fett=3,05g; Port.140g, Points= 2,5
Pommes Frites, 100g, kcal=323, Fett=16g, Port.110g, Points= 8
Milchshake Erdbeer, 100g, kcal.124, Fett=3,2g, Port.249g, Points= 6
Milchshake Vanille, 100g, kcal=122, Fett=3,2g; Port.240g, Points= 5,5
Milchshake Schoko, 100g, kcal=126, Fett=3,3g, Port.240g, Points=6
Apfeltasche, 100g, kcal= 275, Fett= 15g, Port.80g, Points=5
Sundae Eis mit Karamelsauce, 100g, kcal=184, Fett=3,7g; Port.150g, Points= 5
Sundae Eis mit Schokosauce, 100g, kcal 186, Fett=5,6g; Port.150g, Points =5,5
Sundae Eis, 100g, kcal.159, Fett= 3,5g, Port.100g, Points= 3,5

Mc.Flurry:
Smarties, 100g, kcal=198, Fett=6,2g, Port.180g,Points= 7
M&M`s, 100g, kcal= 195, Fett=8,3g; Port.170g,Points=7
Bounty, 100g, kcal= 205, Fett=9,9g, Port.170g,Points=7,5
Daim, 100g, kcal= 202, Fett=8,2g, Port.170g;points=7,5

Habe noch eine 2 Liste (Nährwerttabelle) von McDonalds bekommen!
Habe aber Schwierigkeiten diese wegen fehlender Mengenangaben (g) zuzuordnen! Hier sieht man gleich die Problematik, denn wenn ich hier die Points ausrechne, so passen sie beim gleichen Produkt nicht zusammen!
Das ist für mich ein Beweis, daß diese Listen immer mit Vorsicht zu geniesen sind!!!

Frühstück:

Egg McMuffin
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
415kcal, 1734kJ, 24.8g, 22.2g, 29.0g

McCroissant
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
307kcal, 1283kJ, 11.9g, 18.3g, 23.8g

Sweet Breakfast
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
468kcal, 1952kJ, 8.4g, 27.9g, 45.7g

California Bagel
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett ,Kohlenhydrate
422kcal, 1774kJ, 23.9g, 16.7g, 43.6g

Philadelphia Bagel
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
506kcal, 2117kJ, 23.3g, 25.7g, 45.1g

Sandwiches:

Big Mäc
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
505kcal, 2111kJ, 26.1g, 25.7g, 42.2g

BigXtra!™ Barbecue
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
863kcal, 3606kJ, 50.4g, 47.9g, 57.3g

Hamburger
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
254kcal, 1067kJ, 12.8g, 8.8g, 30.8g

Cheeseburger
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
303kcal, 1271kJ, 15.8g, 12.6g, 31.5g

Hamburger Royal TS
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
561kcal, 2342kJ, 28.8g, 34.2g, 34.5g

McRib
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
476kcal, 1998kJ, 26.6g, 21.4g, 44.3g

Fischmäc
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
382kcal, 1599kJ, 14.3g, 19.8g, 36.7g

Chicken- und Gemüseprodukte:

Grilled Chicken™
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
402kcal, 1689kJ, 27.8g, 15.4g, 37.9g

McChicken
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
459kcal, 1924kJ, 19.9g, 23.1g, 42.9g

Chicken McNuggets
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
205kcal, 854kJ, 18.1g, 12.2g, 5.3g

Gemüse Mäc
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
486kcal, 2034kJ, 9.3g, 24.9g, 56.3g

Salate und Kartoffeln:

Caesar’sChickenSalad
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
112kcal, 471kJ, 10.2g, 4.2g, 8.1g

Chefsalat
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
149kcal, 621kJ, 14.4g, 8.6g, 3.3g

Pommes frites
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
321kcal, 1344kJ, 3.3g, 16.6g, 39.7g

Desserts:

McFlurry m&m
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
--kcal, --kJ, --g, --g, --g

McFlurry mini Smarties
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
351kcal, 1477kJ, 7.9g, 11.0g ,55.1g

McFlurry Bounty
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
--kcal, --kJ, --g, --g, --g

McFlurry Daim
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
--kcal, --kJ, --g, --g, --g

Apfeltasche
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
220kcal, 920kJ, 2.2g, 12.0g, 25.8g

Sundae Eis (mit Waffel)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
153kcal, 644kJ, 5.1g, 3.4g, 25.4g

Sundae Eis (mit Karamellsauce)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
281kcal, 1185kJ, 5.9g, 5.8g, 51.3g

Sundae Eis (mit Schokosauce)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
279kcal, 1173kJ, 6.2g, 8.4g, 44.5g

Sundae Eis (mit Erdbeersauce)
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
225kcal, 950kJ, 5.3g, 4.0g, 42.0g

Getränke:

Orangensaftgetränk
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
102kcal, 434kJ, 1.5g, 0.1g, 23.8g

Heißes Kakaogetränk
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
136kcal, 574kJ, 1.39g, 4.8g, 21.8g

Milchshake Erdbeere
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
290kcal, 1223kJ, 9.6g, 7.6g, 45.8g

Milchshake Schoko
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
304kcal, 1282kJ, 10.2g, 7.9g, 48.0g

Milchshake Vanille
Kalorien, Joule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate
293kcal, 1236kJ, 9.6g, 7.6g, 46.5g

Bofrost:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name,
danach kommt Eiweißanteil in g pro 100 g,
danach kommt der Fettanteil in g pro 100 g,
danach kommt der Kohlenhydrateanteil in g pro 100g
die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro 100 g
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe

Fleisch:

Gyrakis	13,4	9,5	2,5	149	3,5 Points
Fleischspieße mariniert	21,5	2,9	0,9	116	2,2 Points
Balkan-Röllchen	16,5	25,0	1,8	298	7,7 Points
Hackröllchen, griechische Art	13,0	17,0	4,8	224	5,6 Points
Lammrücken Medaillons	19,5	8,4	0,7	156	3,5 Points
Brutzelbraten	16,2	8,5	1,4	147	3,4 Points
Schweineschnitzel, paniert	18,0	5,0	9,8	156	3,1 Points
Frikadellen	16,3	15,8	5,6	230	5,5 Points
Cordon Bleu, Schwein	16,6	6,6	12,3	175	3,6 Points
Partyschnitzel, Wiener Art	16,0	6,5	12,5	173	3,6 Points
Schweinefilet-Medaillons	20,6	6,2	0,2	136	2,9 Points

Schweinshaxe, gegrillt 29,1 7,8 0,2 187 3,9 Points
Partyfrikadellen 13,0 15,0 8,0 219 5,3 Points
Hackschnitte, Berner Art 14,1 17,9 4,2 234 5,8 Points
Mini Krakauer 16,0 20,0 0,0 244 6,2 Points
Münchener Weißwurst 11,0 25,0 1,0 273 7,3 Points
Wiener Würstchen 12,5 23,0 0,9 261 6,8 Points
Sauerbraten in Soße 15,7 3,4 4,4 111 2,21 Points
Schaschliktopf 12,8 3,4 4,6 100 2,0 Points
Züricher Geschnetzeltes 13,0 3,1 3,7 95 1,9 Points
Kohlrouladen 5,9 8,9 5,3 125 3,0 Points
Tafelspitz 17,8 7,7 2,9 152 3,4 Points
Königsberger Klopse, m. Soße 7,0 10,6 6,8 151 3,7 Points
Rinderrouladen in Soße 10,0 3,0 5,0 366 6,4 Points
Klößchen in Champ.rahmsoße 8,0 10,0 5,0 142 3,4 Points
Geschn. Schweinefilet i. Morchelrahm 12,2 10,7 4,3 162 3,9 Points
Spareribs, gebacken (ohne Sosse) 23,9 17,4 2,6 263 6,3 Points
Bratwurstschnecke 14,8 29,0 1,0 324 8,5 Points
Rostbratwürstl 11,2 28,8 0,0 304 8,2 Points
Rostbratwurst, Thüringer Art 14,0 25,0 1,0 285 7,5 Points

Geflügel:
Pute Italia 15,1 7,1 2,4 134 3,0 Points
Hähnchenroulade, Pfälzer Art 14,5 14,1 0,6 187 4,6 Points
Zwiebelkrüstchen 16,7 5,4 8,1 148 3,0 Points
Hähnchen frites 15,5 13,3 14,6 240 5,4 Points
Putenroulade, Badische Art 17,8 3,9 0,0 106 2,2 Points
Hähnchenschnitzel Cordon Bleu 19,4 2,7 11,1 146 2,7 Points
Hähnchenbrustfilets, gewürzt 19,0 1,1 1,3 91 1,6 Points
Gokkelchen 17,8 1,1 14,1 138 2,4 Points
Hähnchenbrust in Currysoße 9,6 4,2 7,7 107 2,2 Points
Hähnchenbrustfilets 22,8 0,9 0,9 103 1,8 Points
Hähnchen Gärtnerin 9,3 4,4 3,8 92 2,0 Points
Hühnerfrikassee 9,4 6,4 4,1 112 2,6 Points
Hähnchenschnitzel in Zwiebelsahnesoße 8,8 10,0 6,9 153 3,6 Points
Chicken Hawaii 18,6 7,4 4,2 158 3,4 Points
Hähnchenbrustfilets, parniert 18,2 1,1 11,4 128 2,2 Points
Truthahnschnitzel 22,0 1,0 0,0 97 1,7 Points
Truthahngyros, gebraten 21,2 6,9 1,8 154 3,3 Points
Chicken Chips 14,7 7,0 16,8 189 3,9 Points
Knusperfilets, Kentucky Style ohne Dip 16,9 11,3 9,3 207 4,7 Points
Chicken Wings 19,6 14,4 1,3 213 5,1 Points
Ganze Schenkel vom Hähnchen 17,0 14,0 0,9 198 4,8 Points
Truthahngrillsteaks, mariniert 19,0 3,0 0,9 107 2,1 Points
Truthahn Chips 12,3 17,5 20,0 289 6,7 Points

Wild:
Hirschgulasch in Wildsoße 12,9 3,1 6,8 107 2,1 Points
Hirschbraten in Rahmsoße 13,8 4,6 3,8 112 2,4 Points
Rehgeschnetzeltes in Preiselbeersoße 13,6 3,6 6,0 111 2,2 Points

Fisch:

Limanda, naturbelassen 17,0 1,4 0,0 81 1,5 Points
Pangasiusfilet 14,7 2,5 0,9 89 1,7 Points
Schollenfilet, naturbelassen 15,5 0,8 0,4 71 1,3 Points
Seelachsfilet (Köhler) 19,3 0,3 0,0 80 1,4 Points
Rotbarschfilet, naturbelassen 18,2 3,6 0,0 105 2,1 Points
Alaska-Seelachsfilet, naturbelassen 17,7 0,4 0,0 74 13 Points
Lachsfilet 20,6 15,6 0,0 223 5,4 Points
Fischfilet Müllerin 15,0 7,0 5,0 143 3,1 Points
Kabeljaufilet, naturbelassen 17,7 0,4 0,0 74 1,3 Points
Schollenfilet, paniert 14,2 1,2 17,7 138 2,4 Points
Backfisch 14,0 12,0 11,0 208 4,8 Points
Kräuter-Knusperfisch 11,8 14,5 14,3 235 5,5 Points
Fischfilet Crossada 11,9 0,8 17,9 126 2,2 Points
Rotbarschfilet, paniert 15,0 2,8 13,4 139 2,6 Points
Schlemmerfilet Gourmet 14,0 9,0 5,0 157 3,6 Points
Schlemmerfilet Italiano 10,6 7,0 1,9 113 2,6 Points
Limanda, paniert 14,8 11,0 10,0 198 4,5 Points
Calamarinos, ohne Soße 12,8 13,4 5,6 194 4,7 Points
Fischletten 15,4 0,8 10,9 112 2,0 Points
Forellen 19,4 3,3 0,6 110 2,2 Points
Fischstäbchen 14,0 8,0 18,0 200 4,2 Points
Fischtopf Rügener Art 7,0 8,0 3,0 112 2,8 Points
Fischfilet in Kräuter-Rahmsoße 13,0 4,0 4,0 104 2,2 Points
Garnelen in Kräutersoße 11,0 15,9 5,8 210 5,2 Points
Backteig Tintenfischringe 10,3 11,5 18,0 217 4,9 Points
Lachstopf Stockholmer Art 7,7 4,9 4,6 93 2,1 Points
Luxuskrabben 18,6 1,4 0,0 87 1,6 Points
Lachsfilet in Blätterteig 8,8 19,3 19,3 286 6,8 Points

Kartoffel-Spezialitäten:

Rösti Sandwichs 6,8 15,0 23,3 255 5,9 Points
Knusper Pockets 3,1 7,3 24,4 176 3,7 Points
Röstipfanne 5,0 5,0 13,0 117 2,5 Points
Backofen Kroketten 3,9 11,2 30,9 240 5,2 Points
Bratkartoffeln 2,8 6,5 19,5 148 3,2 Points
Backofen Herzogin Kartoffeln 3,2 11,6 23,8 212 4,8 Points
Country Fries 2,7 7,8 23,2 174 3,7 Points
Reibekuchen 2,3 5,0 23,9 150 3,0 Points
Bauernschmaus 8,5 8,8 14,1 170 3,8 Points
Schupfnudeln 4,1 1,3 30,8 151 2,6 Points
Backofen Röstis 1,7 8,2 20,9 164 3,6 Points
Kartoffelklöße 2,0 0,2 26,8 117 2,0 Points
Schinkenröstis 5,0 6,8 25,7 184 3,8 Points
Backofen Kringel Fries 3,2 5,7 26,1 169 3,4 Points
Backofen Knusper Pommes 3,2 5,7 26,1 169 3,4 Points
Backofen Frites 3,2 5,7 26,1 169 3,4 Points
Pommes Frites II 2,3 3,9 19,4 122 2,4 Points
Pommes Frites extra 2,3 3,9 19,4 122 2,4 Points

Bei- und Einlagen:

Semmelknödel 7,0 14,0 30,0 274 6,1 Points

Eierspätzle 6,5 2,5 30,7 171 3,1 Points
Hefeklöße 7,2 2,0 45,6 229 4,0 Points
Eierstich 9,3 7,4 1,6 110 2,6 Points
Fleischklößchen 12,5 15,1 4,6 204 5,0 Points
Markklößchen 8,8 22,0 30,0 353 8,2 Points
Maultaschen 7,7 9,3 26,8 222 4,7 Points

Gratin-Gourmet:

Kartoffel-Sahne-Gratin 3,6 11,9 11,7 168 4,1 Points
Blumenkohl-Karotten-Gratin 4,9 6,7 5,2 101 2,4 Points
Broccoli-Sahne-Gratin 4,6 7,5 5,1 106 2,6 Points

Grillspezialitäten:

Grillkeulchen 17,0 15,0 0,9 207 5,1 Points
Halbe Maikolben 3,0 0,5 18,3 90 1,5 Points
Käseknacker 17,0 31,0 1,0 351 9,2 Points
Mini-Grillhaxe 22,8 14,5 1,0 226 5,3 Points
Hähnchenspieße 26,4 3,2 0,3 136 2,6 Points

Burger King:

Produkt Komponenten, Energie(kcal), Fett(g), Points

Whopper, 629, 38, 14,7 Points
DoubleWhopper, 856, 54, 20,3 Points
WhopperJunior, 362, 21, 8,4 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

Hamburger, 280, 12, 6,0 Points
Cheeseburger, 323, 15, 7,1 Points
BigKing, 586, 38, 14,0 Points
BigKingXXL, 853, 64, 21,3 Points
Chicken Whopper groß, 519, 23, 11,2 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

ChickenWhopper, 325, 14, 7,0 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

ChickenSupreme, 631, 37, 14,6 Points
CrispyChicken, 521, 33, 12,4 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

CountryBurger, 521, 29, 12,0 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

FishKing, 419, 22, 9,4 Points
KÄSE pro Käsescheibe, 43, 4, 1,2 Points

CaesarChickenWrap, 284, 7, 5,5 Points
California Chicken Wrap, 284, 8, 5,6 Points

KingNuggets(x6), 246, 16, 5,9 Points
KingNuggets(x9), 369, 25, 9,0 Points
KingNuggets(x20), 819, 55, 19,8 Points

KingWings(x6), 435, 29, 10,5 Points
KingWings(x9), 653, 44, 15,8 Points
KingWings(x20), 1450, 97, 35,0 Points

OnionRings(8Stück), 306, 19, 7,3 Points

KingPommes(klein), 255, 10, 5,4 Points
KingPommes(mittel), 400, 16, 8,4 Points
KingPommes(groß), 490, 20, 10,4 Points
ChunkyPommes, 325, 18, 7,4 Points

KnoblauchSauceDip, 85, 9, 2,4 Points
MexicanSalsaDip, 22, 0, 0,4 Points
BBQ-SauceDip, 31, 0, 0,5 Points
Curry-SauceDip, 82, 8, 2,3 Points
Sweet&SoursauceDip, 37, 0, 0,6 Points

FritSauce(Beutel), 98, 10, 2,7 Points
Ketchup(Beutel), 16, 0, 0,3 Points
SourCream(Beutel), 64, 6, 1,7 Points
Ham&CheeseBagel, 406, 15, 8,4 Points

CountryBagel, 462, 19, 9,8 Points
SweetBagel, 528, 24, 11,5 Points

CountrySalat, 39, 0, 0,7 Points
PremiumSalat, 107, 6, 2,5 Points
SaladShaker, 21, 0, 0,4 Points
JoghurtDressing, 128, 11, 3,4 Points
FrenchDressing, 170, 16, 4,6 Points
TousandIslandsDressing, 163, 15, 4,4 Points

KingSundaeVanille, 202, 11, 4,6 Points
KingSundaeKaramel, 251, 12, 5,5 Points
KingSundaeSchokoladensauce, 243, 11, 5,3 Points
KingSundaeErbeersauce, 243, 11, 5,3 Points

Vanilledonut, 266, 15, 6,1 Points
Schokodonut, 266, 15, 6,1 Points
SchokoMuffin, 418, 24, 9,6 Points
BlueberryMuffin, 398, 23, 9,2 Points
Kindertorte, 189, 12, 4,5 Points
HotBrownie, 525, 35, 12,6 Points
Hot Brownie mit Eis, 587, 38, 14,0 Points

KaffeeohneZucker, 1, 0, 0,0 Points
Kaffeesahne, 9, 8, 1,0 Points
Caféaulait, 42, 2, 0,9 Points
CaféCrème, 4, 0, 0,1 Points
Espresso, 3, 0, 0,1 Points
Cappuccino, 34, 2, 0,8 Points
Kakaohaltiges Heißgetränk, 136, 2, 2,5 Points

Milka:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name, danach kommt der Fettanteil pro 100 g,
die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro 100 g
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe!

Milka Luflée Joghurt, 30, 535, 12,5
Milka Alpenmilch, 32, 539, 13,0
Milka Weiß, 32, 545, 13,0
Milka Noisette, 35,9, 554, 13,5
Milka Trauben-Nuss, 27, 492, 11,5
Milka Haselnuss, 36,4, 556, 13,5
Milka ganze Haselnuss, 36, 555, 13,5
Milka Crispy Cappuccino, 34, 540, 13,0
Milka Sahne-Creme, 46,1, 620, 15,5
Milka Zartherb, 36,9, 542, 13,5
Milka Joghurt, 40,1, 585, 14,5
Milka Café-Crème, 41, 585, 14,5
Milka Erdnuss-Krokant, 40, 580, 14,5
Milka Aprikose & Quark, 40g, 36, 560, 13,5
Milka Cocos & Keks, 40g, 41, 585, 14,5
Milka Honig & Joghurt, 40g, 36,5, 565, 13,5
Milka Schoko & Keks, 33, 540, 13,0
Lila Pause Nuss, 34, 510, 12,5
Lila Pause Erdbeer, 36, 555, 13,5
Milka Tender, 27,6, 524, 12,0
Milka Tender Nuss, 27,6, 524, 12,0
Milka Tender Milch, 19,5, 395, 9,0
Milka Tender Schoko, 20,5, 395, 9,0
I Love Milka Nuss-Nougat, 35,3, 555, 13,5
I Love Milka Marzipan, 27,6, 515, 12,0
I Love Milka Erdbeer-Rahm, 30,2, 573, 13,0
I Love Milka Cocos-Creme, 35, 545, 13,0
Milka Montelino, 34,5, 550, 13,0
Milka Nuss-Nougat, 35,5, 550, 13,5
Milka Nuss-Nougat (A), 39, 565, 14,0
Luflée, 29,5, 525, 12,5
Milka Knusper Zauber, 33,5, 525, 12,5
Milka Noisette Schoko Flakes, 28, 510, 12,0
Milka Alpenmilch Schoko Flakes, 37, 510, 13,0
Milka Ananas-Joghurt, 37,5, 575, 14,0
Milka Weisse Cocos, 39, 585, 14,5
Milka Mandel Cookies, 37, 562, 13,5
Milkamisu 6g, 24, 208, 6,5
Milka Mousse au Chocolat, 11, 225, 5,0
Milka Nussini, 35,5, 550, 13,5
Milka Diät Korn-Crisp, 32, 490, 12,0
Milka Diät Alpenmilch, 30,5, 485, 11,5
Milka Diät Haselnuss, 33,5, 500, 12,5
Milka Diät Noisette, 34, 505, 12,5
Milka Diät Zartherb, 36, 505, 12,5

Milka Naps + Block Alpenmilch, 29,5, 520, 12,0
Milka Naps + Block Nuss, 33, 540, 13,0
Milka Naps Erdbeer, 34,5, 550, 13,0
Milka Naps Sahne-Crème, 35,5 550 13,5
Milka Naps Weiss, 29,5, 535, 12,5
Milka Naps Noisette, 34,5, 545, 13,0
Milka Snack Pack "Peanuts & Flakes", 29,4, 516, 12,0
Milka Snack Pack "Mini Sticks", 18,5, 438, 9,5
Milka Marzipanbrot, 23, 470, 10,5
Milka Snow, 32,5, 535, 13,0

Ritter Sport:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name, danach kommt der Fettanteil pro 100 g,
die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro 100 g
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe!

Alle Werte beziehen sich auf 100 g

Alpenmilch, 32, 538, 12,5
Cocos, 39, 572, 14,0
Dunkle Voll-Nuss, 40, 551, 13,5
Eierlikör Trüffel, 30, 527, 12,0
Ganze Mandel, 36, 538, 13,0
Halbbitter, 32, 516, 12,0
Haselnuss, 34, 541, 13,0
Joghurt, 38, 568, 13,5
Knusper Flakes, 29, 521, 12,0
Knusper-Kakao, 37, 547, 13,0
Knusperkeks, 33, 541, 12,5
Marzipan, 27, 473, 11,0
Mocca + Sahne, 32, 527, 12,5
Nuss-Creation, 36, 545, 13,0
Nugat, 33, 536, 12,5
Olympia, 35, 546, 13,0
Pfefferminz, 25, 481, 11,0
Rum-Trauben-Nuss, 27, 498, 11,5
Trauben-Nuss, 28, 492, 11,5
Vollmilch, 30, 526, 12,0
Voll-Nuss, 38, 554, 13,5
Weisse Voll-Nuss, 38, 565, 13,5
Trüffel Cointreau, 32, 529, 12,5
Trüffel Amaretto, 31, 523, 12,0
Trüffel M.d.Champ., 31, 526, 12,0
Joghurt-Lemon, 37, 574, 13,5
Joghurt-Schw.Johannisb., 37, 574, 13,5
Joghurt-Erdbeer-Rhabarb., 37, 572, 13,5
Vollmilch Smarties, 27, 510, 11,5
Weisse Schoko Smarties, 29, 527, 12,0

XXL

Golden Peanuts, 31, 524, 12,0
Fruits & Nuts, 31, 516, 12,0
Sunny Crisp, 37, 563, 13,5

CnissBits
Nuss-Cornet, 31, 521, 12,0
Cocos-Cornet, 29, 513, 12,0
Cappuccino-Cornet, 29, 515, 12,0

Knusperstück
Ritter Rum, 33, 530, 12,5

Mini-Mint
Mint, 26, 486, 11,0

Quadretties
Alpenmilch, 32, 538, 12,5
Halbbitter, 32, 516, 12,0
Haselnuss, 36, 546, 13,0
Mandel, 34, 535, 12,5
Vollmilch, 30, 526, 12,0

40 g
Voll-Nuss, 37, 552, 13,5
Ganze Erdnuss, 31, 524, 12,0
Sonnenblumen-Kerne, 37, 560, 13,5

100 g Diät
Halbbitter, 32, 446, 11,0
Joghurt, 37, 498, 12,5
Nugat, 34, 468, 11,5
Vollmilch, 31, 462, 11,0

Div. Süßigkeiten:

Das Ganze ist natürlich ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit !!!
Rote Einträge sind Neuzugänge mit obigem Datum!

Amicelli, (1 Stück = 12,5 g) = 1,5 Points
Balisto, (1 Stück = 41 g) = 5 Points
Banjo, (1 Stück = 60 g) = 8 Points
Bounty, (1 Stück = 60 g) = 6,5 Points
Ceralisto, Erdnuss oder Choco, (1 Stück = 37 g) = 4,5 Points
Ceralisto Joghurt-Creme, (1 Stück = 37 g) = 4 Points
Duplo, (1 Riegel = 18 g) = 2,5 Points
Ferero, Küsschen (9 g) = 2 Points
Giotto, (1 Stück = 5 g) = 0,5 Points
Hanuta, (1 Stück = 23 g) = 3 Points
Happy Hippo Snack, (1 Stück = 25 g) = 3,5 Points
Kindercountry, (1 Riegel = 24 g) = 3 Points
Kinder Schoko-Bons, (6 g) = 1 Point
Kinderschokolade, (1 Riegel = 21 g) = 2,5 Points

Mars, (1 Riegel = 60 g) = 5,5 Points
Knoppers **=** 3 Points
Löffelbiskuits, (3 Stück) = 1 Point
Mars Mandel, (1 Riegel = 60 g) = 7 Points
Milkyway, (1 Riegel = 26 g) = 2,5 Points
Mini Bounty, (1 Stück = 28 g) = 3 Points
Mini Mars, (1 Stück = 20 g) = 2 Points
Mini Schnickers , (1 Stück = 18 g) = 2 Points
MM's Linsen, (12 Stück = 10 g) = 1 Point
MM's Peanut, (5 Stück = 12 g) = 1 Point
Mon Cherie, (1 Stück) = 1 Point
Pingui, (1 Stück = 30 g) = 3,5 Points
Raffaelo, (1 Stück = 10 g) = 1,5 Points
Rocher, (1 Stück = 13 g) = 2 Points
Snickers, (1 Riegel = 60 g) = 7 Points
Twix, (1 Stück = 60 g) = 6,5 Points
Yogurette, (1 Riegel = 12,5 g) = 1,5 Points
Milky Way Brotaufstrich, (1 TL = 5 g) = 0,5 Points
Nutella, (1 TL = 5 g) = 0,5 Points
Milchschnitte, (1 Stück = 28 g) = 3 Points
Yes Torty, 1 Stück = 4 Points
Studentenfutter = 13,5 Points
Raider, (1 Riegel) = 3 Points
Nuts, (1 Riegel) = 5,5 Points
Nipon Knusperreis, 1 Stuck = 1,5 Points
Lila Pause, 1 Riegel, 38 g = 5 Points
Lion, 1 Riegel, 40 g = 4,5 Points
Kinderschockolade, 1 Riegel, 12,5 g = 1,5 Points
Kit Kat, 1 Stück mini, 17 g = 2 Points
Choco Crossies, 1 Pck., 35 g = 4,5 Points
After eight, 1 Stück, 8 g = 1 Point
1 Riegel "Kinderschokolade" = 1,5 Points
Negerkuss... = 2 Points
Süsser Moment von Dr. Oetker Vanille = 3,5 Points
Süsser Moment von Dr. Oetker Schoko = 4 Points

Langnese:

Kurzerklärung:
Erste Spalte ist der Produkt-Name, danach kommt der Fettanteil pro Bezug,
die nächste Zahl ist dann der kcal-Wert pro Bezug
und die letzte Zahl ist dann immer die Points-Angabe!

Brauner Bär, Stück, 116, 6,1, 2,6
Calippo Cola, Stück, 87, 0,1, 1,5
Calippo Erdbeer, Stück, 98, 0,1, 1,6
Capri, Stück, 52, 0,1, 0,9
Cornetto Bottermelk-Zitrone, Stück, 207, 9,7, 4,5
Cornetto Erdbeer, Stück, 232, 8,9 4,9
Cornetto Haselnuss, Stück, 248, 13,5, 5,6
Cornetto Royal, Stück, 341, 18,8, 7,8

Cornetto Whippy, Stück, 223, 10,3, 4,9
Cuja Mara Split, Stück, 97, 2,9, 1,9
Domino, Stück, 112, 8,2, 2,8
Flutschfinger, Stück, 62, 0,1, 1
Happen, Stück, 92, 3,7, 1,9
Cremissimo classic Crème Trüffel, Stück, 153, 6,6, 3,3
Eisgenuss Erdbeer, Stück, 106, 6,5, 2,5
Eisgenuss Schokolade, Stück, 97, 5,4, 2,2
Langnese Konfekt, Packung, 227, 17,2, 5,7
Magnum Classic, Stück, 282, 17,3, 6,6
Magnum Double Chocolate, Stück, 389, 26,1, 9,4
Magnum Mandel, Stück, 316, 20,4, 7,5
Magnum Riegel Caramel & Nuts**, Stück,** 210, 12,3, 4,9
Magnum Weiß, Stück, 285, 17,1, 6,7
Magnum Yogurt fresh, Stück, 255, 15,1, 5,9
Mini Milk Erdbeer, Stück, 35, 1,1, 0,7
Mini Milk Schokolade, Stück, 32, 0,8, 0,6
Mini Milk Vanille, Stück, 33, 0,7, 0,6
Nogger Classic, Stück, 225, 15,9, 5,5
Solero Exotic, Stück, 112, 3,1, 2,2
Solero Shots Cool Lemon, Stück, 22, 1, 0,5
Solero Shots Tropical, Stück, 21, 0,2, 0,4
Solero Smoover, Stück, 126, 0,1, 2,1
Sea World, Stück, 91, 4,1, 2
Chupster, Stück, 86, 3,4, 1,8
Fruit 5s, Stück, 38, 0,1, 0,6
Cornetto Soft Erdbeer, Stück, 181,3, 6,5, 3,7
Cornetto Soft Haselnuss, Stück, 184,2, 7,1, 3,9
Cornetto Soft Kirsche, Stück, 152,3, 5,5, 3,1
Cornetto Soft Stracciatella, Stück, 201,5, 8,5, 4,3
Cornetto Soft Vanille, Stück, 150,8, 6,8, 3,3

Schoeller:

Tropsy = 0,5 Points
Caretta Orange = 1 Points
Milk Flip = 1 Points
Racer = 1 Points
Cool Comics Speedy Consales = 1 Points
Kaktus = 1,5 Points
Vivana Stieleis Joghurt-Himbeer = 1,5 Points
Larry = 1,5 Points
Pop Orange = 1,5 Points
Beach Cola, Kiba = 2 Points
Vivana Joghurt-Erdbeer, Joghurt Orange = 2 Points
Konfekt, 1 Stück = 3 Points
Nucki Erdbeer = 3 Points
Rumfaß = 4 Points
Mövenpick Mini Amarena Cream = 4 Points
Larry Choc = 4,5 Points
Mövenpick Tüte Amarena Cream = 6 Points
Mövenpick Tüte Maple Walnuts = 7,5 Points

Einkaufsführer:

Brot & Brötchen

Brot, jede Sorte, 1 Scheibe = 2 Points
Baguettebrötchen, 1 Stück = 4 Points
Brötchen, jede Sorte = 2 Points
Croissant, 1 Stück = 8,5 Points
Fladenbrot, 1 Ecke, 50g = 2 Points
Knäckebrot, 1 Scheibe = 0,5 Points
Schwarzbrot = 1,5 Points
Toastbrot, 1 Scheibe, 20g = 1 Points
Zopf, 1 Scheibe, 50g = 3,5 Points
Zwieback, 1 Scheibe = 0,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Brotaufstriche

Erdnusscreme, 1 TL, 5g = 1 Points
Marmelade/Konfitüre 1 TL, 5g = 0 Points
Marmelade/Konfitüre 2 TL, 10g = 0,5 Points
Honig, 1 TL, 5g = 0 Points
Honig, 2 TL, 10g = 0,5 Points
Nuss-Nougatcreme 1 TL, 5g = 0,5 Points
Pflaumenmus, 3 TL = 0,5 Points
Zuckerrübensirup 2 TL, 10g = 0,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Dessert & Süßspeisen

Apfelkompott/-mus mit Zucker, 2 TL = 0,5 Points
Crepe, 1 Stück, 70g = 4 Points
Dampfnudel, 1 kleine, 50g = 3,5 Points
Fruchtcocktail, 1 EL, 20g, Konserve = 0,5 Points
Fruchtcreme, 1 kl.Dessertschale, 150g = 7 Points
Fruchtsalat, mit Zucker, 2 EL, 40g = 0,5 Points
Götterspeise mit Zucker, 125g = 1,5 Points
Grießbrei, 150g = 4 Points
Milchreis, 125g = 2 Points
Mokka-/Schokoladensauce, 1 EL, 20ml = 0,5 Points
Mousse au Chocolat, 125g = 10,5 Points
Tiramisu, 150g = 8 Points
Vanille-/Schockladenpudding, 125g = 3 Points
Vanillesauce, 1 EL, 20 ml = 0,5 Points
Weincreme, 125g = 7 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Eis

Eisbecher mit Sahne & Früchte, 1 kl. Becher, 170g = 8,5 Points
Eiscreme, 1 Kugel, 50g = 2,5 Points
Eiskaffee, 1 Glas, 200ml = 5,5 Points
Fruchteis-/Milcheis, 1 Kugel, 50g = 1,5 Points
Softeis mit Waffel, 1 Stück, 100g = 3 Points
Sorbet, 1 Glas, 200ml = 4 Points
Wassereis am Stiel, 1 Stück, 110ml = 1 Points
Eiscreme am Stiel mit Schokoladenüberzug,1 Stück = 8 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Fette & Öle
Butter, 1 TL, 5g = 1 Points
Butter, halbfett, 1TL, 5g = 0,5 Points
Mayonnaise, 20% Fett, 2 TL = 0,5 Points
Mayonnaise, 50% Fett, 1 TL = 0,5 Points
Mayonnaise, 80% Fett, 1 TL = 1 Points
Pflanzencreme, 1 Tl, 5g = 1 Points
Pflanzenmargarine, fettreduziuert, bis 60% Fett, 2 TL = 1,5 Points
Pflanzenmargarine, halbfett, 1 TL = 0,5 Points
Pflanzenöl, 1 TL, 5g = 1 Points
Remoulade, bis 65% Fett, 1 TL = 1 Points
Schweineschmalz, 1 TL, 5g = 1,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Fisch
Aal, frisch, 1 Portion, 100g roh = 7,5 Points
Aal, geräuchert, 1 Scheibe, 40g = 3,5 Points
Austern, 3 Stück, 50g = 0,5 Points
Bismarkhering, 1 Stück, 110g = 6 Points
Brathering, 1 kleiner, 100g = 5 Points
Bückling, geräuchert, 1/2 kl.,110g = 6 Points
Egli, 10 Filets, 150g roh = 2 Points
Fisch, fettarm,zb.Schellfisch, Seelachs, 1 kl. Filet, 150g roh = 2 Points
Fischfilet, paniert, verzehrfertig, 1 Stück, 150g = 7 Points
Fischstäbchen, 1 Stück, 30g = 1 Points
Forelle, geräuchert, 1 kl. Filet, 60g = 1,5 Points
Forelle, frisch, 1 kl., 300g roh = 6 Points
Forelle, TK, 1 Stück, 200g roh = 4 Points
Garnelen, ohne Schale, 5 mittelgr. Stücke, 30g = 0,5 Points
Heilbutt, schwarz, geräuchert, 1 kl. Filet, 100g = 5,5 Points
Heilbutt, schwarz, frisch, 1 kl. Filet, 125g roh = 4,5 Points
Heilbutt, weiß, 1 kl. Filet, 125g roh = 2 Points
Hering in Gelee, 1 Stück, 150g roh = 6 Points
Hering, frisch, 1/2 Fisch, 90g roh = 5 Points
Heringsfilet in Sahnesauce, 1 Filet, 60g = 4 Points
Heringsfilet in Tomatensauce, 1/2 Dose, 95g = 4,5 Points
Hummer, 1 kl. Portion, 125g = 2 Points
Kabeljau/Dorsch, frisch, 1 kl. Filet, 150g roh = 2 Points

Karpfen, frisch, 1 kl. Portion, 100g roh = 2,5 Points
Katfisch/Steinbeißer, frisch, 125g roh = 2 Points
Kaviar, echt, 2 TL, 10g = 0,5 Points
Kaviar, Ersatz, 4 TL, 20g = 0,5 Points
Krabben, 1 EL, 25g = 0,5 Points
Lachs, geräuchert, 1 Scheibe, 60g = 2 Points
Lachs, 1 kl. Steak, 125g roh = 3,5 Points
Makrele in Öl, abgetropft, 1 EL, 30g = 2 Points
Makrele, geräuchert, 1 kl. filet, 75g = 3,5 Points
Makrele, frisch, 1/4 Stück, 90g roh = 4 Points
Matjeshering, 1 Stück, 80g = 5 Points
Muscheln, 1 Beutel, 500g = 5 Points
Ölsardinen, abgetropft, 1 EL, 30g = 1,5 Points
Rollmops, 1 Stück, 80g = 2,5 Points
Rotbarsch, frisch, 1 kl. Filet, 150g roh = 3 Points
Rotbarsch, geräuchert, 1 kl. Filet, 100g = 3 Points
Sardellen in Salzlake, 5 Stück, 25g = 0,5 Points
Sardine, 1 Stück, 60 g roh = 2 Points
Schellfisch, geräuchert, 1 kl. Filet, 75g roh = 1 Points
Schellfisch, frisch, 1 kl. Filet, 150g roh = 2 Points
Schillerlocke 1/2 kleine, 60g = 4,5 Points
Scholle, 1 Filet, 70g roh = 1 Points
Seehecht/Hechtdorsch, 125g roh, 1 kl. Filet = 2 Points
Seelachs in Öl, abgetropft, 1 Scheibe, 25g = 3 Points
Seezunge, 1 Filet, 70g roh = 1 Points
Sprotte, geräuchert, 1 Stück, 15g = 1 Points
Tunfisch, frisch, 1 kl. Filet, 100g roh = 5,5 Points
Tunfisch im eigenen Saft, Konserve, 1 EL, 30g = 1 Points
Tintenfisch, 1 Mantelstück, 125g roh = 0,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Fleisch & Wurst

Bauchspeck, 1 kl. Stück, 10g = 1 Points
Bierschinken, 1 Scheibe, 20g = 1 Points
Bierwurst, 1 Scheibe, 20g = 1,5 Points
Blutwurst, 1 Scheibe, 20g = 1,5 Points
Cervelatwurst, 1 Scheibe, 20g = 2 Points
Corned Beef, 1 Scheibe, 25g = 0,5 Points
Fleischkäse/Leberkäse, 1 dünne Scheibe, 100g = 8 Points
Fleischwurst, 1 Scheibe, 20g = 1,5 Points
Frankfurter Rindswurst, 1 Stück, 100g = 6 Points
Frikadelle, 1 kl. 100g = 6 Points
Früchstücksspeck,1 Scheibe, 25g = 4,5 Points
Hackfleisch, gemischt, 1EL, 30g roh = 2 Points
Jagdwurst, 1 Scheibe, 20g = 1 Points
Kalbfleisch, mager, 1 Scheibe, 125g roh = 2 Points
Kalbsbratwurst, 1 Stück, 150g = 11 Points
Kalbsleberwurst, 1 EL, 15g = 1,5 Points
Kammscheibe vom Schwein, 1 Stück, 150g = 7 Points

Kassler, 1 kl. Stück, 125g = 4 Points
Kassleraufschnitt, 1 Scheibe, 15g = 0,5 Points
Knackwurst, 1 Stück, 100g = 8 Points
Lachsschinken, 2 Scheiben, 20g = 0,5 Points
Lammkotelett, 1 kl., 80g roh = 4 Points
Landjäger, 1 Stück, 90g = 11,5 Points
Leber, 100g roh = 2,5 Points
Leberknödel, 1 Stück, 100g = 4,5 Points
Leberwurst, 1 EL, 15g = 1,5 Points
Lyoner, 1 Stück, 125g = 10 Points
Lyoner Wurst, 1 Scheibe, 20g = 1,5 Points
Mettenden, 1 Stück, 75g = 8 Points
Mettwurst, 1 EL, 15g = 1,5 Points
Mortadella, 1 Scheibe, 20g = 1,5 Points
Pferdefleisch, mager, 125 g roh = 2,5 Points
Presskopf, 1 Scheibe, 30g = 2 Points
Rinderhackfleisch, 1 EL, 30g roh = 1,5 Points
Rinderroulade, 1 kl., 160g roh = 4 Points
Rindersteak, 140g roh = 4,5 Points
Rindfleisch, geräuchert, 50g = 1 Points
Roastbeef, 1 Scheibe, 20g = 0,5 Points
Rostbratwurst, 1 Stück, 100g = 10 Points
Salami, 1 dünne Scheibe, 20g = 2 Points
Schinken, gekocht, ohne Fett, 20g = 0,5 Points
Schinkenwurst, 1 Scheibe, 20g = 1,5 Points
Schweinesülze, 25g = 1 Points
Schweinebratenaufschnitt, 15 g = 0,5 Points
Schweinefleisch, mager, 150g roh/120 gegart = 3 Points
Schweinehackfleisch, 1 EL, 30g roh = 2 Points
Scheinekotelett, 1 Stück, 150g roh = 4 Points
Scheinekotelett paniert, 1 Stück, 150g roh = 7,5 Points
Schweineschnitzel, 150g roh = 3 Points
Schweinsbratwurst, 1 Stück, 150g roh = 12,5 Points
Teewurst, 1 EL, 15g = 2 Points
Weißwurst, 1 Stück, 60g = 4,5 Points
Wiener Würstchen, 1 Stück, 70g = 6 Points
Wild, mager, 125g roh = 3 Points
Zungenwurst, 1 Scheibe, 30g = 2 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Geflügel & Geflügelprodukte

Brathähnchen, mit Haut, 1/2, 370g = 12,5 Points
Brathähnchen, ohne Haut, 1/2, 280g = 5 Points
Ente, mit Haut, 150g roh = 8,5 Points
Entenbrust, ohne Haut, 150g = 5,5 Points
Gans, mit Haut, 150g = 10,5 Points
Gans, ohne Haut, 150g = 5 Points
Gänsekeule, 300g roh = 11 Points
Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert, 1 Scheibe, 20g = 0,5 Points

Geflügelfrikadelle, 100g = 6 Points
Geflügelleber, 100g roh = 2,5 Points
Geflügelleberwurst, 1 EL, 15g = 1 Points
Geflügelmortadella, 1 Scheibe, 20g = 1 Points
Geflügelsalami, 1 Scheibe, 20g = 1,5 Points
Geflügelschnitzel/-filet, 1 kl. Stück, 120g roh = 2 Points
Geflügelwurstaufschnitt, 1 Scheibe, 20g = 1 Points
Hähnchenkeule mit Haut, 1 Schenkel = 5,5 Points
Hähnchenkeule ohne Haut, 1 Schenkel = 2,5 Points
Putenschnitzel, paniert, 150g = 4,5 Points
Straussenfleisch, 120g roh = 2 Points
Suppenhuhn, 1 kl. Portion, 150g = 6,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Gemüse & Hülsenfrüchte

Artischocken, Auberginen, Bambusssprossen, Blattsalat alles = 0 Points
Sellerie, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicoree' alles = 0 Points
Chinakohl, Fenchel, Gemüsesaft, Grünkohl alles = 0 Points
Gurken eingelegt, Knoblauch, Kohlrabi, Kräuter alles = 0 Points
Kürbis, Möhren, Paprikaschoten, Pilze alles = 0 Points
Porree, Radieschen, Rhabarber, Rosenkohl alles = 0 Points
Rotkohl, Rote Bete, Rüben, Sauerkraut alles = 0 Points
Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Tomaten alles = 0 Points
Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel alles = 0 Points
Zuckererbsen, 1 Hand voll, 50g = 0,5 Points
Oliven, 5 Stück = 0,5 Points
Mais, Konserve, 2 EL, 50g = 0,5 Points
Hülsenfrüchte, zb. Linsen, Erbsen, Kidneybohnen, 1 EL = 0,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Getränke, alkoholfrei

Alkoholfreies Bier, 200ml = 1 Points
Apfelsaftschorle, 200ml = 0,5 Points
Bitter Lemon, 200ml = 1 Points
Cappuccino mit Milch, 1 Tasse, 150ml = 1 Points
Cola, 200ml = 2 Points
Cola light = 0 Points
Diät-Multivitami

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Getränke, alkoholisch

Apfelwein, 200ml = 1,5 Points
Berliner Weiße mit Schucc, 250ml = 2 Points
Radler, Alster, 200ml = 1 Points
Bier, jede Sorte (außer Starkbier), 330ml = 2,5 Points
Bockbier, 200ml = 2 Points
Bowle, Punsch, 200ml = 3,5 Points
Campari, 100ml = 1 Points
Cognac, 20ml = 1 Points
Dessertwein, 50ml = 1,5 Points
Glühwein, 200ml = 3,5 Points
Likör, jede Sorte, 20ml = 1 Points
Malzbier, 200ml = 2 Points
Rum, 20ml = 1 Points
schnaps, jede Sorte, 20ml = 1 Points
Sekt, Champagner, jede Sorte, 100ml = 1,5 Points
Sherry, 50ml = 1 Points
Wein, schwere & süße, 100ml = 1,5 Points
Wein, trocken, 100ml = 1 Points
Weinbrand, 20ml = 1 Points
Weinschorle, 200ml = 1 Points
Weizenbier, 500ml = 4 Points
Wermut, süß, 50ml = 1,5 Points
Wermut, trocken, 50ml = 1 Points
Whisky, 20ml = 1 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Getreide & Getreideprodukte

Cornflakes, 1 Tasse, 20g = 1 Points
Popcorn, Puffreis, 40g = 2 Points
Getreidekörner, 1 Tasse, 100g = 1 Points
Grieß, trocken, 1 EL, 20g = 0,5 Points
Hafer/-Gertreideflocken, 1 EL, 10g = 0,5 Points
Hirse trocken, 1 EL, 20g = 1 Points
Knuspermüsli, gesüßt, geröstet, 1 EL, 10g = 1 Points
Mais, trocken,zb. für Popkorn, 1 EL, 10g = 0,5 Points
Mehl, jede Sorte, 1 TL, 10g = 0,5 Points
Milchreis, trocken, 1 EL, 20g = 1 Points
Müsliriegel, 1 kl., 25g = 2 Points
Paniermehl, 1 EL, 10g = 0,5 Points
Reis, jede Sorte, 1 EL, 20g = 1 Points
Reiswaffel, 1 St., 8g = 0,5 Points
Schokomüsli, 1 EL, 10g = 1 Points
Stärkemehl, 1 EL, 10g = 0,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln & Klöße

Bratkartoffeln, 1 Port., 200g = 7 Points
Kartoffelklöße, Fertigprodukt, 1 St., 90g = 1,5 Points
Kartoffelklöße, Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10g = 0,5 Points
Kartoffelklöße, selbsthergestellt, 1 St., 100g = 2 Points
Kartoffelkroketten, verzehrfertig, 1 St., 30g = 1 Points
Kartoffeln, (Menge pro Mahlzeit, bis Sie satt sind) = 2 Points
Kartoffelpüree, Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10g = 1 Points
Ofen-Pommes Frites, 150g = 6,5 Points
Reibekuchen, verzehrfertig, 1 St., 60g = 4,5 Points
Röstis, 1 ST., 60g = 2 Points
Semmelknödel, 1 St., 100g = 3,5 Points
Süßkartoffel, 1 St., 50g = 1 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Käse

Camembert, Brie & andere Weichkäse, 45% Fett, 1 kl.Ecke, 30g = 1,5 Points
Camembert, wie oben, nur 60% Fett = 3 Points
Edelpilzkäse, Vollfettstufe, 45% Fett, 1 kl. Ecke, 30g = 2 Points
Edelpilzkäse, Doppelrahmstufe, 65% Fett, 1 kl. Ecke, 30g = 4 Points
Frischkäse, natur mit Kräutern, 30% Fett, 1 EL = 0,5 Points
Gorgonola, 1 kl. Ecke, 30g = 3 Points
Hartkäse, zb. Emmentaler, 45% Fett, 1 kl. Ecke, 30g = 2,5 Points
Käse, gerieben, zb.Parmesan, 30-32% Fett, 1 EL, 8g = 0,5 Points
Kochkäse, 10% Fett, 2 TL = 0,5 Points
Mozzarella, 1/2 Kugel, 50g = 3 Points
Raclettekäse, 60% Fett, 1 Scheibe, 30g = 3 Points
Roquefort, 1 kl. Ecke, 30g = 3 Points
Sauermilchkäse, zb.Harzer, 1 kl.Rolle = 2 Points
Schafkäse/Feta, 45% Fett, 1 EL, 15g = 1 Points
Schmelzkäse, 30% Fett, 2 EL, 25g = 1,5 Points
Schmelzkäse, 45% Fett, 2 EL, 25g = 2 Points
Schmelzkäsescheiben, 20-25% Fett, 1 Scheibe = 1 Points
Schnittkäse, 30% Fett, 1 Scheibe, 30g = 2 Points
Schnittkäse, 45-48% Fett, 1 Scheibe, 30g = 2,5 Points
Ziegenkäse, 45% Fett, 1 Scheibe, 30g = 2 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Knabbereien

Brotchips, jede Sorte, 1 St., 5g = 0,5 Points
Chipsletten, 5 St., 8g = 1 Points
Erdnüsse, geröstet, 1TL, 5g = 1 Points
Erdnussflips, 1 Hand voll, 6g = 1 Points
Gebäckknusperstangen mit Käse, 1 St., 7g = 1 Points
Grissini, Brotsticks, 1 St., 5g = 0,5 Points

Kartoffelchips, 1 Hand voll, 15g = 2 Points
Knabbergebäck,zb.Party Mix, 1 Hand voll, 10g = 0,5 Points
Kräcker, 5 St., 30g = 2 Points
Mandeln gebrannt, 1 kl. Portion, 50g = 6,5 Points
Popkorn, süß, fertig, 1 Hand voll, 5g = 0,5 Points
Salzbrezeln, 5 St., 10g = 0,5 Points
Salzstangen, 10 St., 10g = 0,5 Points
Studentenfutter, 1 EL, 12g = 1,5 Points
Vollkorn dinkel Sesambrezeln, 5 St., 12g = 1 Points
Vollkorngebäckstangen, 3 St., 15g = 1 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Nüsse & Samen
Cashewnüsse, 5 St., 5g = 1 Points
Erdnüsse, 1 EL, 10g = 1,5 Points
Haselnüsse, 4 St., 5g = 1 Points
Kokosnuss, frisch, 1 St., 50g = 5 Points
Kürbiskerne, 1 EL, 10g = 1,5 Points
Leinsamen, 1 TL, 5g = 0,5 Points
Mandeln, 4 St., 5g = 1 Points
Nüsse, gemahlen/gehackt, 1 TL, 5g = 1 Points
Paranüsse, 1 St., 5g = 1 Points
Pistazien, 7 St., 7g = 1 Points
Sesam, 1 TL, 5g = 0,5 Points
Sonnenblumenkerne, 1 TL, 5g = 0,5 Points
Walnüsse, 1 St., 5g = 1 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kuchen & Kekse
Amerikaner, 1 St., 100g = 4,5 Points
Apfelkuchen, gedeckt, Mürbeteig, 1 St., 150g = 7 Points
Apfelstrudel aus Blätterteig, 1 St., 150g = 8,5 Points
Apfelstrudel aus Strudelteig, 1 St., 150g = 5 Points
Baiser, 1 St., 25g = 1,5 Points
Berliner Ballen/Pfannkuchen, 1 St., 60g = 4 Points
Bienenstich, 1 St., 25g = 1,5 Points
biskuit-Obstboden ohne Belag, 1 St., 25g = 1,5 Points
Biskuitplätzchen, 2 St., 10g = 0,5 Points
Biskuitrolle, 1 St., 100g = 5 Points
Blätterteig-Plunderteilchen, 1 St., 70g = 5,5 Points
Buttergebäck, 1 St., 10g = 1 Points
Butterkekse, 3 St., 15g = 1 Points
Christstollen, 1 St., 100g = 9 Points
Donut, 1 St., 50g = 3 Points
Doppelkeks mit Schokoladenfüllung, 1 St., 25g = 2,5 Points
Frankfurter Kranz, 1 St., 70g = 6 Points
Früchtebrot, 1 St., 70g = 5 Points
Hefeteilchen/-stückchen, 1 St., 65g = 3,5 Points

Honigkuchen, 1 st., 70g = 3,5 Points
Käsekuchen, 1 St., 100g = 5,5 Points
Lebkuchen, 1 St., 40g = 3,5 Points
Linzer Torte, 1 St., 70g = 7,5 Points
Löffelbiskuits, 3 St., 15g = 1 Points
Marmorkuchen, 1 St., 70g = 7 Points
Mürbeteig, Tortelett, 1 St., 25g =5 Points
Mutzen, 1 kl. Tüte, 100g = 6 Points
Mohnkuchen, 1 St., 100g = 7 Points
Nussecke, 1 St., 110g = 12,5 Points
Nusskuchen, 1 St., 50g = 5,5 Points
Obstkuchen, Hefeteig, 1 st., 150g = 4 Points
Obstkuchen, Mürbeteig, 1 St., 150g = 7 Points
Obstkuchen, Quarkölteig, 1 St., 150g = 9,5 Points
Obsttörtchen, Tortelett+Belag, 1 St., 100gl = 4,5 Points
Pfeffernüsse, 1 St., 10g = 0,5 Points
Plätzchen mit Cremefüllung, 2 kl., 12g = 1,5 Points
Plätzchen mit Schokolade, 2 kl., 12g = 1,5 Points
Plunderstückchen mit Mazipan, 1 St., 20g = 8,5 Points
Printen, 1 St., 20g = 2 Points
Russisch Brot, 3 St., 15g = 1 Points
Schwarzwälder Kirschtorte, 1 St., 120g = 7 Points
Schwarz-Weißgebäck, 1 St., 10g = 1 Points
Schweinsohren, Blätterteig, 1 St., 70g = 8 Points
Spekulatius, 1 St., 10g = 1 Points
Springerle, 1 St., 10g = 0,5 Points
Spitzgebäck, 1 St., 10g = 1 Points
Stollen, Dresdner, 1 St., 100g = 9 Points
Streuselkuchen, Hefeteig, 1 St., 70g = 5,5 Points
Vollkornkeks, ohne Schokolade/Creme, 3 kl. St., 20g = 2 Points
Waffel, frisch zubereitet, 1 St., 100g = 6,5 Points
Zimtsterne, 1 St., 15g = 1 Points
Zitronenkuchen, 1 St., 70g = 6,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Milch & Milchprodukte

Buttermilch, 1 Glas, 250ml = 1,5 Points
Buttermilch mit Früchten, 250ml = 3 Points
Creme Fraiche, 1 TL, 5g = 0,5 Points
Dickmilch, 250ml = 3,5 Points
Joghurt mit Frucht, bis 0,4% Fett, 1 Becher, 150g = 1,5 Points
Joghurt mit Frucht, bis 3,5% Fett, 150g = 3 Points
Joghurt natur, entrahmt, 0,1% Fett, 180g = 1,5 Points
Joghurt-Drink mit Frucht, 1 Flasche, 330ml = 3 Points
Kaffeesahne, 10% Fett, 3 TL, 15g = 0,5 Points
Kaffeeweißer, 1 TL, 5g = 0,5 Points
Kefir, bis 1,5% Fett, 250ml = 2 Points
Kefir, bis 3,5% Fett, 250ml = 3,5 Points
Kondensmilch, 4-7% Fett, 4 TL, 20ml = 0,5 Points

Kondensmilch bis 12% Fett, 2 TL, 10ml = 0,5 Points
Magermilchpulver, 3 TL, 15g = 1 Points
Milch, entrahmt, 0,3% Fett, 250ml = 1,5 Points
Milch, fettarm, 1,5% Fett, 250ml = 2 Points
Milch, vollfett, 3,5% Fett, 250ml = 3,5 Points
Molke, 1 Glas, 250ml = 1 Points
Molkenpulver, jede Sorte, 1 EL, 15g = 1 Points
Sahne/Rahm, flüssig, bis 30% Fett, 2 EL, 30ml = 2,5 Points
Sahnejoghurt, jede Sorte, 1 Becher, 150g = 4 Points
Sahnejoghurt, jede Sorte, 1 Becher, 250g = 7 Points
Sauerrahm/Schmand, 24% Fett, 1 EL, 15g = 1 Points
Speisequark, natur mit Kräutern, 0,1% Fett, 3 EL, 75g = 1 Points
Speisequark, Halbfettstufe, 20% Fett, 1 EL, 25g = 1 Points
Vollrahm, 35% Fett, 1 EL, 15g = 1,5 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Nudeln, Pizza & Co

Cannelloni, trocken, 1 St., 10g = 0,5 Points
Flammkuchen, Elsässer, 1 Portion = 18 Points
Glasnudeln, verzehrfertig, 1 Tasse, 120g = 2 Points
Gnocchi, Fertigprodukt, 1 Portion, 125g = 4,5 Points
Lasagneplatten, trocken, 1 St., 20g = 1 Points
Maultaschen, verzehrfertig, 1 St., 50g = 2 Points
Nudeln, jede Sorte, verzehrfertig, 1 Tasse, 120g = 2 Points
Pizza Margherita, TK, 1/2 Pizza ca. 150g = 7 Points
Pizza mit Gemüse, TK zb.Spinat, Champignons, 1/2 Pizza ca. 180g = 8,5 Points
Pizza Salami, TK, 1/2 Pizza, ca. 160g = 10 Points
Ravioli, verzehrfertig, 1 Tasse, 125g = 2 Points
Schupfnudeln, verzehrfertig, 1 EL, 30g = 0,5 Points
Spätzle, verzehrfertig, 1 EL, 30g = 1 Points
Tortellini, verzehrfertig, 1 Tasse, 120g = 2 Points

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Obst

Ananas, Apfel, Aprikose, Beerern jede Sorte alles = 0 Points
Birne, Erdbeeren, Grapefruit, Guave alles = 0 Points
Banane, 1 kleine, 100g = 1 Points
Bananenchips, ungesüßt, mit Fett, 1 Portion, 40g = 2 Points
Dattel, frisch, 2 St., 12g = 0,5 Points
Feigen, frisch, 1 St., 50g = 0,5 Points
Karambole, Kiwi, Mandarine, Melone, Nektarine alles = 0 Points
Kirschen, 8 St., 50g = 0,5 Points
Litchi, 4 St., 50g = 0,5 Points
Obstkonserven mit Zucker, 1 Portion, 150g = 2 Points
Obstscheiben, ungesüßt, getrocknet, 1 Portion, 40g = 1,5 Points
Orange, Papaya, Pfirsich, Quitte, Tangerine alles = 0 Points
Mango, 1/2 kl. Frucht, 100g = 1 Points
Mirabellen, 3 St., 60g = 0,5 Points

Pflaumen, 1 St., 50g = 0,5 Points
Reineclauden, 3 St., 60g = 0,5 Points
Rosinen, 2 EL, 14g = 0,5 Points
Trockenobst, jede Sorte, 1 St., 20g = 0,5 Points

Tomatensauce, 2 EL, 40ml = 0,5 Points
Vinaigrette(Essig und Öl), 1 EL, 15ml = 1 Points

Neue Produkte die noch nicht im Einkaufsführer sind:

Neue Produkte von Bo frost:
Aprikosentaschen, 1 Stk. = 130g = 8 Points
Biskuitrollen Duo Zitrone, ½ Stk = 150g = 11 Points
Blattspinat 4 Käse, pro 100g = 2,5 Points
Broccoli Sahne Gratin, 1 Portion = 120 g = 3 Points
Bruschetta Paprika Zuccini, 1 Stück = 38g = 1 Point
Brutzelbraten , pro 100g = 3,5 Points
Calamarinos, pro 100g = 4,5 Points
Calamarinos/ Knoblauchsoße, 1 Port. = 50g = 4,5 Points
Cappuccinetto, 1 1/5tel Stk. = 93 g = 7,5 Points
Diät Riesensandwich Fürst Pückler, 1 Stk = 2,5 Points
Eis Mousse Schokolade, 1 Kugel = 50g = 2,5 Points
Eisträumereien, 1 Kugel = 50g
-Haselnuss = 3 Points
-Verpoorten Eierlikör-Sahne = 2,5 Points
Geflügelleber Grand Mère, 1 Pkg = 450g = 9 Points
Gemüse Kartoffelpfanne, pro 100g = 2 Points
Fischgratin, 1Pkg. = 450g = 11 Points
Hähnchen Brustfilet, Gärtnerin, 1 Pkg. = 300g = 6,5 Points
Hähnchenroulade Pfälzer Art, 1 Stk. = 83g = 7 Points
Konditor Dessert Törtchen, 1Stk. = 83 g = 7 Points
Linsensuppe Hausfrauen Art, 1Pkg. = 300ml = 5,5 Points
Pizza Belissima 4 Formaggi, 1Stk = 18,5 Points
Pouladenfilet Italo, 1 Pkg. = 440g = 14 Points
Ratsherren Pfanne, pro 100g = 3 Points
Softeis Mix, 1 Stk.
-Waldfrüchte, Karamell, Schokolade je = 2,5 Points
Stollenstangen, ¼ Stange = 63 g = 4,5 Points
Tunfisch Baguette, 1 Stk = 123 g = ? Points
Verpoorten Eierlikör Windbeutel, 1 Stk. = 12,3 g = 1 Point
Zabaione- Apfeltorte, 1 1/12tel Stück = 8 Points

Neue Produkte von Müller:
Froop, jede Sorte, 1 Becher = 150g = 3,5 Points
Froop Trinkjoghurt,jede Sorte, 1 Fl. = 200g = 4 Points

Neue Produkte von Onken:
Bioghurt, cremig, 0,1%, ½ gr Becher 250g = 2 Points
Fitness Joghurt, 0,1% Fett, ½ gr. Becher 250g = 2 Points
Fitness Joghurt 4 Vollkorn, 0,1 % Fett, ½ gr Becher 250g = 3,5 Points

Neues Produkt von Galbani:
Santa Lucia light (Mozzarella), 1 Stk 125g = 5 Points

Neues Produkt von Zott:
Zottarella leicht (Mozzarella),   1 Stk. 125g = 4,5 Points